



Інститут психології
імені Г.С. Костюка
НАПН України

Актуальні проблеми психології

**Збірник наукових праць Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України**

Консультативна психологія та психотерапія

Том III

Випуск 9

Київ - 2013

**Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

**Збірник наукових праць Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України**

**Том III
КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ І
ПСИХОТЕРАПІЯ**

Випуск 9

**Київ – Ніжин
ПП Лисенко М.М.
2013**

УДК 159.923
ББК 74.1
А43

*Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України.*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України з психології
(Постанова Президії ВАК України № 1-05-5 від 1.07.2010)*

Головний редактор:

Максименко С.Д. – дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор

Редакційна колегія:

Чепелєва Н.В. (заступник головного редактора), дійсний член НАПН України,
доктор психол. наук, професор;

Моляко В.О., дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Балл Г.О., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Боришевський М.Й., член-кореспондент НАПН України, доктор психол.
наук, професор

Карамушка Л.Ж., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Смольсон М.Л., член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

Кокун О.М., доктор психол. наук, професор;

Швалб Ю.М., доктор психол. наук, професор;

Піроженко Т.О., доктор психол. наук, ст. н. с.;

Кісарчук З.Г., кандидат психол. наук, ст. н. с.;

Семенова Р.О., кандидат психол. наук, ст. н. с.;

Чепє М.Л.А., кандидат психол. наук, ст. н. с.

А43 **Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія:** Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; – Видавець ПП Лисенко М.М., 2013. – Вип.9. Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 9. – 256 с.

ISSN 2072-4772, 1

У даному збірнику наукових праць започатковано висвітлення питань теорії і методології застосування сучасних психотерапевтичних методів у вітчизняних соціокультурних умовах. Значна частина статей присвячена традиційній для збірника проблематиці — розгляду різних аспектів теорії і практики психологічної допомоги. Представлена у збірнику також рубрика з проблем медичної психології.

Збірник адресується фахівцям у галузі консультативної психології та психотерапії — як науковцям, так і практикам, викладачам вищих навчальних закладів, аспірантам, студентам, а також усім, кого цікавлять актуальні проблеми сучасної психотерапії та психологічного консультування.

УДК 159.923

ББК 74.1

ISSN 2072-4772, 1

© Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України, 2013

© Видавець ПП Лисенко М.М., 2013

обзор представлений о феномене отчуждения. Исследуются возможности использования онтологической модели человека в психотерапевтической практике и понимание феномена отчуждения как одной из онтологических функций и потребностей человека. Метод символдрамы переосмысливается как структурно-психодинамическая психотерапия.

Ключевые слова: отчуждение, структурно-психодинамический подход, онтологическая модель, онтологическая функция, онтологическая потребность, переживание, символизация, размыкание, психотерапия, символдрама, кататимное переживание образов.

Grebin L.A. Alienation as a category of the structural-psychodynamic psychotherapy.

The article treats the phenomenon of alienation in terms of the structural and psychodynamic approach. An overview of ideas about the phenomenon of alienation is presented. The possibility of using an ontological model of a person in the psychotherapeutic practice and understanding of the phenomenon of alienation as one of the ontological functions and human needs are studied in the article. The Symboldrama method is reinterpreted as a structural and psychodynamic psychotherapy.

Keywords: alienation, structural and psychodynamic approach, ontological model, ontological function, ontological need, experience, symbolization, opening, psychotherapy, symboldrama, katathymic experience, images, Guided Affective Imagery, «Katathymes Bilderleben».

**Умови і методи психологічної допомоги людині
в опануванні смислом особистісного існування**

Гурлева Т. С.,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

«У кожній людині сонце, тільки дайте йому світити» /Сократ/

У статті йдеться про теоретико-методичні засади психологічної допомоги людині в опануванні смислом особистісного існування у контексті екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії та консультування. У якості методу психологічної допомоги розглядається діалог. Матеріалом для обговорення у ході діалогового спілкування пропонуються притчі.

Ключові слова: смисл особистісного існування, екзистенційно-гуманістичний напрямок, умови і методи, діалог, притча, психологічна допомога.

Проблема і мета дослідження

Сучасні соціокультурні умови вимагають від людини самоідентифікації, самовизначення, утвердження і вдосконалення власної сутності, творення внутрішнього, морального закону, свого життя. Смисл, пошук, відкриття і реалізація смислу особистісного існування є питаннями екзистенційно-гуманістичної психології і психотерапії, тому допомога людині у вирішенні цієї проблеми здійснюється на основі цього спрямування.

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає життя людини у цілому, те, як людина його проживає. Як будь-який інший глибинний підхід, екзистенційно-гуманістичний підхід допускає, що ліквідація симптому не веде до зцілення, і реальні зміни можливі лише під час роботи з глибинним змістом. Консультант і психотерапевт екзистенційно-гуманістичного спрямування має на меті досягти того, щоб клієнт був максимально відкритий виникаючим у його житті можливостям, розумів унікальну сутність своєї життєвої ситуації, свого теперішнього, минулого і майбутнього, був здатен робити вибір і діяти, приймаючи відповідальність за наслідки своїх дій. Терапія покликана допомогти людині актуалізувати власний потенціал.

Услід за вченими (Л. Бінсвангер, Дж. Бюдженталь, А. Ленгле, К. Роджерс, І. Ялом, Д. О. Леонтьєв та ін.), під екзистенційно-гуманістичною психотерапією ми розуміємо глибинну життєзмінюючу терапію, що дозволяє зробити життя більш усвідомлюваним. Життєзмінююча терапія – це спроба клієнта і психотерапевта допомогти першому проаналізувати, як він відповідає на екзистенційні питання свого життя, і спробувати передивитися деякі з відповідей таким чином, щоб життя стало більш автентичним, осмисленим, реалізованим.

Так, Дж. Бюдженталь головною метою психотерапії вважав не видалення симптомів, а допомогу людині відчувати себе здатною на значно більше у своєму житті, не повернути клієнта до якихось «добрих умов», в яких він перебував раніше, а допомогти йому рухатися до більш досконалої осмисленості життя. Адже визначною особливістю «людської природи» є властива людині мотивація до "пошуку здорового", яка, тільки-но її визволяють, спонукає людину рухатися до більшої ефективності і задоволеності своїм життям [3].

Важлива роль життєзмінюючого процесу належить переживанню людиною того, що їй небайдуже. Так, на думку Є. Осіна: «Першою і головною умовою автентичності є усвідомлення, чи відкритість досвіду внутрішньому і зовнішньому, чи чутливість до себе самого, здатність слухати себе... Першим кроком до автентичності є відкриття для себе і прийняття людиною власних почуттів, усвідомлення свого права відчувати, переживати, тобто, бути. Чим ширший життєвий світ людини, тим багатші смисли, які вона здатна з нього вичерпати, тим більше того, що їй небайдуже (і за що тим самим вона знаходиться у відповіді), тим більш автентичне її буття» [16, с.90-91].

Мета роботи – визначити психологічні умови і методи консультативної допомоги людині в опануванні нею смислом особистісного існування в рамках екзистенційно-гуманістичного напрямку психології і психотерапії в сучасних соціокультурних реаліях. Застосовувався науковий аналіз літературних та інших інформаційних джерел в обсязі досліджуваної теми.

Теоретичне дослідження питання і обговорення результатів

Найвизначнішим елементом екзистенціалізму є інтерес до екзистенції – буттю людини, яку екзистенціаліст сприймає як єдину, неповторну і незамінну, розуміє, що кожна людина відповідає за свою власну екзистенцію. Екзистенційно-гуманістична психологія визнає потужний потенціал особистості в опануванні власним життям, прийнявши на себе відповідальність за нього. Це віра в людину і спроба побудови психології з "людським обличчям", яка по суті та за формою обирає екзистенційну філософсько-методологічну основу і гуманістичні цінності.

Екзистенційна психологія акцентує увагу на феноменології і розуміє унікальність досвіду, який людина переживає. В. Франкл вважав, що воля до опанування смислом — найлюдяніший феномен із усіх можливих, бо жодна тварина ніколи не турбується про смисл свого існування [14, с.245-246].

Психотерапія екзистенційно-гуманістичного спрямування заснована на тезі, що внутрішній конфлікт витікає з конфлікту з певними «даностями», такими як: смерть, свобода, ізоляція, безглуздя або відсутність смислу життя. Техніка сприяння клієнтові у подоланні відчуття безглуздя, відсутності смислу існування, в активній участі у житті передбачає дослідження широкого діапазону надій і цілей пацієнтів, їх системи переконань, оцінювання їх здатності любити і

спроб творчо виражати себе. Психологи Л. Ф. Бурлачук, О. С. Кочарян та ін. вважають, що у роботі з такими екзистенційними даностями, як смерть, свобода, ізоляція психотерапевт організує процес таким чином, аби клієнт «зустрівся з ними обличчям до обличчя». То у випадках відсутності смислу життя є сенс «відвернутися від питання, прийнявши рішення про залученість у життя» [5].

Сьогодні пошуки психологічної науки спрямовані на відкриття особливих умов і методів (чи засобів) допомоги людині в опануванні нею смислом особистісного існування, в ієрархізації життєвих цінностей через переживання вищих смислів буття.

Смисл як цінність і переживання цієї цінності. Смисл людського існування є екзистенційною, буттєвою цінністю. Під смислом мається на увазі позитивна загальнолюдська цінність. Смисл життя, на думку Г. В. Ф. Гегеля, є щось надіндивідуальне, пов'язане з діалектикою світового процесу [6]. Смисл є сутнісним, фундаментальним атрибутом суб'єкта життя, що свідомо та цілеспрямовано вибудовує свій життєвий шлях і розгортає власне покликання та призначення. Для людини смисл життя виглядає, вважає І. Кант, як моральний закон, обов'язок, що постає вищим благом для людини і саме так внутрішньо переживається нею [8, с.499]. Смисл переживається і відкривається людині у творчості. Саме творча активність людини, міркує М. О. Бердяєв, проривається до смислу через світ безглуздя. У предметному, речовому, об'єктному світі смислу немає, він розкривається з людини, з її активності і означає відкриття людиноподібності буття. Смисл відкривається в духові, і лише в духові буття є людським [10].

Отже, особистісний смисл – це переживання підвищеної суб'єктивної значущості предмету чи події, що опинилися у полі дії провідного мотиву. Мотиви, що спонукають діяльність і надають їй особистісного смислу називаються смислоутворюючими мотивами. Будучи головними в житті, для самого суб'єкта вони можуть залишатися, за висловом О. М. Леонтьєва, за «завісою» свідомості. Ієрархічні взаємовідношення мотивів починають проявлятися у ситуаціях конфлікту мотивів. Для усвідомлення власних мотивів необхідний особливий мотив самопізнання і самовдосконалення [18, с.204]. Такий мотив може виникати у процесі саморефлексії, коли людина самотійно приходить до розуміння необхідності свого розвитку та шляхів його реалізації. З-за браку такої здатності до саморефлексії людина потребує психологічної допомоги, спроможної зняти «завісу» і відкрити людині нові обрії і перспективи саморозвитку і самоздійснення.

У випадку конфлікту мотивів або тоді, коли саму людину чи тих, хто її оточує, хвилює її певний психічний стан (тривога, страх, відчуття безвиході, сумніви тощо) або поведінка (наприклад, протиправна, агресивна), і якщо людина сама бажає аби їй надали допомогу, варто прояснити смисл її особистісного існування.

Новизна авторського дослідження стосується тої частини психологічної допомоги, яка спрямована на розвідку клієнтом духовного у собі і своєму житті, відстеження духовного вектору особистісного розвитку, сприяє своєрідній *«подорожі у світ духовного»*, який є невід'ємною частиною внутрішнього світу людини.

Вдосконалення психологічної допомоги людині у пошуку смислу особистісного існування пов'язане з розробкою основних теоретико-методологічних і методичних основ екзистенційно-гуманістичного підходу зарубіжними і вітчизняними вченими (А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, В. А. Роменець, Д. О. Леонтьєв та ін.).

Так, на думку атеїстичного екзистенціаліста Ж.-П. Сартра (твір *«Екзистенціалізм – это гуманизм»*), *«існування передує сутності»*, *«людина передусім існує, наштотується на себе, відчуває себе у світі, а потім визначає себе. Немає ніякої людської природи чи первинної оцінки, окрім тої, яку людина сама привносить у світ. Люди можуть бути оціненими чи визначеними за їх діями і виборами — «життя до того, як ми його проживемо, — ніщо, але це від вас залежить надати йому смисл»*.

К. Роджерс у результаті своїх клінічних спостережень дійшов висновків, що найсокровенніша сутність природи людини орієнтована на рух уперед до певних цілей, є конструктивною, реалістичною і заслуговує довіри і пошани. Згідно вчення К. Роджерса і його наступників, психолог у своїй діяльності має опиратися на феноменологію клієнта; уміти підбирати правильні інтервенції (втручання) у процесі терапії; розуміти поняття суб'єктивного, як психологічної основи буття людини; розвивати свою чутливість і допомагати клієнтам просуватися від звичайних розмов до більш глибокого дослідження суб'єктивного досвіду; оволодівати вміннями і навичками спостереження за процесами, які виникають в роботі з клієнтом.

Феноменологічне спрямування підкреслює ідею про те, що поведінку людини можна розуміти лише у термінах її суб'єктивного сприйняття і пізнання дійсності. Феноменологи вважають, що саме внутрішня система відліку людини — чи суб'єктивна здатність пізнавати

дійсність – грає ключову роль у визначенні зовнішньої поведінки (у тому числі в ситуації стресу, неврозу, страху чи депресії) [9]. Феноменологічна психологія вивчає суб'єктивний, особистий досвід людини. Феноменологічно-гуманістична психотерапія спрямована на відновлення автентичності та конгруентності цілісної особистості; феноменологічно-екзистенційний напрямок піднімається до ствердження людської особистості і світу як єдиної системи [11, с.122].

Одним з напрямків екзистенційного спрямування є персоналізм (від лат. *persona* — особистість) - який визнає особистість первинною творчою реальністю і вищою духовною цінністю, а весь світ – проявом творчої активності верховної особистості – Бога [12]. У персоналізмі виділяють окрему актуальну течію – діалогічний персоналізм, представниками якого є М. Бубер, М. Бердяєв, М. Бахтін, В. Біблер, П. Рікер, В. Штерн та ін. Соціальна сторона особистості – комунікація та діалог – у діалогічному персоналізмі сприймаються основою, фундаментом конструювання усієї особистості. Оперуючи такими екзистенційними категоріями, як Я, Ти і Ми, діалогічний персоналізм намагається подолати гносеологічний Я-центризм класичної філософії, виносячи проблему пізнання на новий онтологічний рівень проблеми творчості.

Буття особистості, вважає М. М. Бахтін, - завжди є «співбуття», і для того, щоб воно стало реальністю у спілкуванні, воно має вийти на особливий рівень, а саме – на «діалог на вищому рівні», де «зустрічаються цілісні позиції, цілісні особистості», де йдеться «діалог особистостей» [4].

У працях екзистенційно-гуманістичного спрямування **діалог** – це умова людського існування, форма спілкування двох чи більше рівноправних, рівновільних, рівноунікальних суб'єктів, які розкривають свою неповторність у змісті і способі своєї взаємодії [24, с. 4]. Діалог – це цілісний дискурсивний процес обміну думками, почуттями, міжпартнерськими відношеннями між людьми, пов'язаними спільною проблемою, у вигляді мовленнєвої діяльності. При цьому репліка одного партнера розкриває смисл висловлювання іншого [17]. З метою сприяння правильному розумінню, справжній інтерпретації людиною адресованого їй повідомлення, слід домогтися встановлення діалогічної взаємодії, яка сприяє взаємодії смислових позицій, тобто точок зору тих, хто спілкується, синтезу нового смислу [28]. Без діалогічної взаємодії неможлива рівноправна, взаємоприйнятна передача, осмислення і обговорення думок, знаходження задовольняючих обидві сторони стратегій і шляхів вирішення тієї чи іншої

життєвої ситуації. Важливою особливістю діалогового спілкування є визнання права опонента на власну позицію, відмова від монопольного володіння істиною, грубого тиску на волю і точку зору партнера. За умови діалогічної взаємодії створюється і зберігається можливість для виявлення людиною адекватної самооцінки, самоповаги, самоприйняття, що є необхідними факторами психічного розвитку і самовдосконалення особистості.

Діалог має відкрити можливості людини у обширі певної культури розширити межі своєї свідомості, скласти особисту думку, усвідомити і зберегти власну життєву позицію. Він має на меті розвиток світоглядних уявлень, формування основ логічного, рефлексивного, творчого мислення, причому з наймолодшого віку. Так, у якості засобу трансляції маленьким дітям вічних, високих цінностей як національної, так і світової культури можуть успішно виступати відомі *сократичні (або сократівські) діалоги*. Ідея цього прийому полягає у тому, що партнеру по спілкуванню задається таке питання, на котре той може відповісти саме так, як нам потрібно, причому ключовим моментом діалогу є дотримання спілкування з дитиною на рівні «Дорослий-Дорослий» (М. Ю. Литвак. Отцы и дети. Новый стиль общения со взрослыми детьми).

Ідея про сократичний діалог як діяльнісний спосіб розвитку дітей була виголошена педагогом К.Д.Ушинським, розвинута американським вченим М. Ліпманом, знайшла своє педагогічне втілення у працях А. А. Петровського, В. Ф. Одоевського, Л. М. Толстого, А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського. Зараз ідея діалогу, і сократичного діалогу зокрема, у психологічному консультуванні і психотерапії активно вивчається і впроваджується сучасними дослідниками (Г. В. Дьяконов, І. В. Дубровіна, В. Каган, З. Г. Кісарчук, Г. О. Ковальов, Р. Кочюнас, М. В. Телегін, Н. В. Чепелєва та ін.).

Сократичний діалог дозволяє підштовхнути клієнта до відкриття ним же самим адекватного для себе смислу життя (В. Франкл, Е. Кречмер та ін.). Особливою людською здатністю, яку в книзі «Людина в пошуках смислу» В. Франкл назвав само-трансценденцією, є те, що, шукаючи смисл життя, людина звертається до своєї совісті — органу смислу (інтуїтивне розуміння), яка дозволяє знайти унікальний смисл в кожній конкретній ситуації. Особливу роль в сократичному діалозі грає особистість психотерапевта, з боку якого недопустимим є нав'язування своїх смислів клієнтові.

У пошуках істини Сократ розраховував на логос, розум співбесідника, і тим самим вивищував людину. Логос – божественний розум, частиною якого наділена кожна душа, дозволяє не «закутувати», «приховувати» реальність, не «випробувати» її, а досліджувати, осмислювати, структурувати, розуміти. Для Сократа мета і вищий смисл філософського діалогу полягав у безкорисливому прагненні до істини, у спільному зі співрозмовником збагненні цієї істини. У цьому сенсі ведення діалогу полягає в гармонізації стосунків з партнером по спілкуванню, у примиренні різних «голосів», у їхній згоді, у взаємному прощенні, у поступливості заради взаєморозуміння. Діалог є «благое», «конструктивне» красномовство, уміння у бесіді знаходити консенсус та істину.

Етапи сократівського діалогу.

- На першому етапі перед співбесідником ставиться проблема, яка з одного боку, узята із щоденного життя, з іншого боку – має філософський зміст.

- На другому етапі співбесідники вирішують проблему на актуальному для них рівні розвитку, «знімають» світоглядне питання, даючи доступну їх розумінню відповідь. Учасники діалогу проговорюють (вербалізують, об'єктивують) свої ідеї стосовно вирішення філософсько-світоглядної проблеми, шукають засоби, за допомогою яких можна вдягти ці ідеї у слово, перетворити свої думки у сукупність висловлювань.

- На третьому етапі філософського діалогу Сократ, за сучасною психологічною мовою, створив «зону найближчого розвитку» (Л. С. Виготський) для учасників діалогу, використовуючи для цього основні методи – майєвтику (майєвтика деструктивна, що означає *elenchos* - «привести до замішання»; «посіяти сумнів», і конструктивну) і агон (протиставлення, протиборство, змагання). Сократ створює такий контекст, у якому його співрозмовнику стає очевидною неповнота, обмеженість власних філософсько-світоглядних уявлень, які досі мали місце. Третій етап особливий тим, що відповіді, отримані на другому етапі, піддаються сумнівам, критиці, проблематизуються, перетворюються у версії. А значить ситуація втрачає завершеність, стає діалогічно відкритою. Філософсько-світоглядний діалог знаходить новий імпульс, отримує «друге дихання» [25; 26].

Екзистенційно-гуманістично орієнтований терапевт у процесі діалогу має на меті досягти того, аби клієнт щонайбільше став відкритим своїм можливостям, які виникають у житті, був здатен здійснити вибір і актуалізувати власні потенції, мати максимально повноцінне,

насичене, осмислене існування. Істина, до якої прагнув Сократ у діалозі, передбачає відкриття людиною високих життєвих смислів. Згадаймо М. Бердяєва, який писав: «Человек— есть принципиальная новизна в природе». Тело человека— культурное тело, оно одухотворено и подчинено высшим целям человека. «Форма человеческого тела, лицо человека духовно» [1; 2].

Досить дієвим у відкритті, в усвідомленні сутнісних, високих смислів особистісного існування, у тому, що ці смисли стануть цінними для людини може виявитися **метод інтерпретації фольклорних сюжетів, будь-яких культурних текстів, зокрема, притч.**

З допомогою притчі висловлювали свої філософські, етичні, моральні переконання Б. Брехт, А. Камю, Ф. Кафка, Р. Марсель, Ж.-П. Сартр. До неї звертався Л. Толстой. За висловом сучасного поета Івана Андрусяка, «притча як пережиття», а метафори, на думку К. Дж. Ванхузера, «живлять думку, без метафори думка б омертвіла», звідси – допомагають оживити сприйняття світу, бачення себе, своєї ролі у ньому. До використання притчі закликають сучасні психологи і психотерапевти. Роль алегоричних, метафоричних, символічних текстів як особливих текстів культури у психотерапевтичній практиці підкреслюють Арутюнова Н. Д., Гордеева Ж. В., Щіпановська О. Р. та багато інших дослідників. «У результаті осмислення соціокультурного досвіду, що знаходить своє відображення у текстах культури, людина вибудовує власний особистісний текст (Я-текст), який створює своєрідну культурну канву розвитку, що є базою для розуміння світу, осмислення власного призначення, власного життєвого шляху», - зазначає Н. В. Чепелєва [29, с.89].

Використання притч дуже добре, органічно вплітається у бесіду, яка вибудована у формі діалогу, що передбачає рівний обмін думками, цінностями, життєвими смислами. Людина не лише вирізняє ті чи інші цінності, смисли існування, але й, що особливо важливо, вибудовує ієрархічну драбину закладених та інтерпретованих у притчі смислів, дошукуючись до тих, які лежать поза твором. У процесі обміну думками і враженнями щодо змісту притчі і приведених із реального життя аналогій, у клієнта відкривається можливість більш широкого розуміння самого себе та інших людей, їх учинків і намірів, а також способів і шляхів реалізації людини у світі. Притча націлена на осмислення зображуваного явища з духовних позицій. Коли людина спрямована на пошук смислів, зауважує В. Франкл, це вже вказує на рівень її духовного зростання [27]. Але про

реальну духовність можна казати лише тоді, коли, по-перше, людина не костеніє в обраних раз і назавжди смислах і цінностях, а лишає їх відкритими до діалогу з іншими смислами і цінностями, по-друге, коли смисли і цінності, описані на рівні принципів і переконань, не залишаються на рівні лише слів [13]. Такий діалог смислів і пошук резервів їх реального втілення стають можливими у процесі обговорення, зокрема, притч.

Наведемо притчі про смисл життя, які можна використовувати у бесіді.

Притча 1. Одного разу, по дорозі додому, Мудрець зустрів чоловіка, який так сильно поспішав, що зачепив його плечем. Тоді Мудрець спокійно і ввічливо звернувся до цього чоловіка із запитанням:

- Скажи, шановний чоловіче, куди це ти так сильно поспішаєш, що нічого не помічаєш на своєму шляху?

- Прошу пробачення, - сказав чоловік, не зупиняючись, - поспішаю, тому що шукаю сенс життя і не маю права ні на хвилинку замешкатися, поки не досягну своєї мети.

- Що ж, - мовив Мудрець, - я чув про одного чоловіка, який усе своє життя шукав смисл.

- Надіюся, істина відкрилася йому? - зацікавився нетерплячий перехожий.

- Так, він помер просвітленим, встигнувши прошепотіти тим, хто був поруч те, що зрозумів лише вмираючи, - відповів Мудрець.

- І що ж він сказав?

- Він сказав, що сенс життя - це вибір...

- Що ж, спасибі тобі за розмову, - сказав чоловік, поклонився і побіг далі.

- вибір, або жити, або все своє життя потратити на пошуки цього самого сенсу, - закінчив Мудрець, але його слова прозвучали вже в пустоту.

Випадковий перехожий був уже занадто далеко. Він поспішав [19].

В чому ж була істина, яку пізнав Мудрець, і чому до неї варто йти «не поспішаючи»? - це лише незначна частина тих питань, над якими можна роздумувати у процесі психотерапевтичної бесіди.

Притча 2. Вихід з лабіринту. Одного разу Майстер привів свого учня в парк, розташований біля підніжжя гори. У парку знаходився складний лабіринт з високими і гладкими стінами. Дах

у лабіринту був відсутній, і його переходи висвітлювалися сонячним сяйвом.

Майстер підвів учня до входу в лабіринт і велів йому відшукати вихід. Учень блукав у лабіринті цілий день і цілу ніч, але раз за разом незмінно заходив у глухий кут. Зневірившись вибратися назовні, він впав на землю і заснув. Відчувши, як хтось трясє його за плече, учень відкрив очі. Над ним стояв Майстер.

- Іди за мною, – сказав він.

Вийшовши з лабіринту, даос, не обертаючись, став підніматися на гору. Піднявшись на вершину, він звелів:

- Подивися вниз!

З місця, на якому вони стояли, лабіринт було видно як на долоні.

- Дивлячись звідси, ти можеш відшукати шлях, що веде до виходу з лабіринту?

- Це нескладно, – сказав учень. - Потрібно лише уважно придивитися.

- Знайди його і гарненько запам'ятай, – велів Учитель. Через деякий час вони спустилися з гори, учень увійшов в лабіринт і впевнено минув його, жодного разу не збившись і не заблукавши.

- Урок, який ти отримав сьогодні, стосується одного з головних секретів Мистецтва Життя, – зустрівши учня біля виходу, сказав даос. - Чим далі ти відсторонюєтья від ситуації, чим вище над нею піднімаєшся, чим більшу поверхню охоплює твій погляд, тим простіше відшукати правильне рішення [22].

Ця притча вказує шлях до пізнання, осмислення свого життя, ціннісних пріоритетів, спосіб досягнути поле життєвих смислів, серед яких легше віднайти найважливіший, найсокровенніший.

Притча 3. Про ведмедя. У цій притчі йдеться про вихід за межі власних стереотипів, про розширення уявлень про власні можливості. Ведмедя певний час тримали в клітці, де він міг пересуватись на три кроки вперед і на три - назад. Коли його випустили у великий вольєр, він продовжував ходити тим самим маршрутом. Притча кличе до того, щоб позбавлятися "кліток" в своїх головах, передивлятися і переоцінювати власні переконання [21].

Особливість притчі полягає у тому, що істина в ній ніколи «не лежить на поверхні», а відкривається кожній людині, і відповідає рівню індивідуального розвитку особистості. Сенс притчі розуміється не тільки розумом, а й почуттями, усім єством, цей малень-

кий алегоричний (а також символічний, метафоричний) твір пропонує людині задуматися про дійсний смисл життя. І якщо стильові особливості притчі привертають увагу читача до морально-етичного змісту твору, то образна система спонукає задуматись над смислом особистісного існування, духовними цінностями, вічними істинами — такими як любов, добро, справедливість, вірність тощо. Ідея твору може чітко формулюватись або подаватись завуальовано (її осягають із підтексту), інколи на неї лише натякується і слухач або читач має сам прийти до її розуміння [20].

Роль і значення особистості екзистенційно-гуманістичного психолога/психотерапевта можна визначити знов таки за допомогою притчі: *«Відома афінська гетера Каллісто (яка розважала бесідою, піснею чи танцем) одного разу насмішувато заявила Сократу, що якщо лише вона забажає, то переманить до себе усіх його друзів та учнів, а от, мовляв, йому те саме з її друзями зробити не вдасться.*

— Звісно,— сказав філософ.— Тобі легше: адже ти кличеш спускатися униз, а я — підніматися уверх»[15].

З цієї притчі і з наведеного вище теоретичного матеріалу можна зрозуміти наступне. Психолог не може нав'язувати власні смисли, цінності і переконання, за допомогою механізмів сугестії досягати певних переконань у своїх клієнтів. Йому не досить «загоювати рани» і знімати «симптом». Психолог екзистенційно-гуманістичного спрямування має сприяти усвідомленню людиною себе самої, своїх цінностей, смислу життя і рухатися у напрямку духовного самопізнання і саморозвитку, до вершин власного духу. Психолог повинен зробити так, щоб клієнт сам відшукав смисл особистісного існування, оволодів ним і винайшов резерви і можливості для його реального втілення у життя.

Висновки

Екзистенційно-гуманістичний рівень психологічної допомоги можливий за умови максимальної присутності обох - і клієнта і психолога, за умови діалогу (як розмови двох). Психолог як суб'єкт, який прагне допомогти людині у відкритті смислу особистісного існування і в його опануванні, створює умови, щоб клієнт, як належить суб'єкту, виявив резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння і реконструкції свого життєвого шляху. Тому психологічне консультування і психотерапія виступають необхідною умовою для виник-

нення, розгортання і продовження діалогу між психологом і людиною, котра звернулася по допомогу.

Діалог як *метод* психологічного консультування і психотерапії, передбачає і розкриває можливості людини роздумувати, аналізувати, навіть сперечатися, висувати власну і приймати іншу точку зору, приходити до певного консенсусу зі своїм співрозмовником, зокрема, психологічним консультантом або психотерапевтом, залишаючи за собою простір для самостійного вибору життєвого орієнтиру і подальшого життєвого самовизначення. Засобом, за допомогою якого спілкування досягне своєї мети – усвідомлення людиною власного життєвого шляху, життєвих цінностей, фізичного, соціального, морально-естетичного, а також духовного вектору саморозвитку і самовдосконалення – може бути метод інтерпретації притчі. Під час діалогової взаємодії, інтерпретації змісту тієї чи іншої притчі, можливим є досягнення зустрічі смислових орієнтирів обох рівноправних партнерів по спілкуванню – психолога і клієнта, обговорення позицій, вихід людини, яка потребує екзистенційної допомоги, на бачення власної життєвої проблеми і шляхів її вирішення.

Список використаної літератури

1. Бердяев Н. А. О назначении человека / Н. А. Бердяев // Мир философии. – М., 1991. – С. 56.
2. Бердяев Н. А. Экзистенциальная диалектика Божественного и человеческого / Н. А. Бердяев // Мир философии. – М., 1991. – С. 53.
3. Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала / С. Л. Братченко. – М.: Смысл, 2001. – 197 с.
4. Братченко С. Л., Леонтьев Д. А. Диалог / С. Л. Братченко, Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2007. № 2 (11). – С. 23–28.
5. Бурлачук Леонид Фокич, Кочарян Александр Суренович, Жидко Максим Евгеньевич / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко // Психотерапия. Учебник для ВУЗов. – СПб., Питер, 2007. – 480 с.
6. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа / Г. В. Ф. Гегель. – М.: Наука, 2000. – 495 с.
7. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия. Руководители и ведущие программы: Разумова Е. Ю., Проскурякова Э. М. [електронний ресурс] – режим доступу: <http://www.psyinst.ru/napr.php?id=21>. – Назва з екрану.

8. Кант И. Соч.: В 6 т. — М. : Мысль, 1965. — Т. 4. — Ч. 1. — 544 с.
9. Карл Роджерс и феноменологический поход. — [електронний ресурс] — режим доступу : <http://www.rogers.psy4.ru>. — Назва з екрану.
10. Киричук О. В. Смысл життя як психологічний феномен / О. В. Киричук // Основи психології - Бібліотека українських підручників [електронний ресурс] — режим доступу : http://libfree.com/138756516_psihologiyasmisl_zhittya_psihologichniy_fenomen.html - назва з екрану.
11. Колісник, О. П. Духовний саморозвиток особистості в сучасних обставинах [Текст] / О. П. Колісник // Успішність особистості : потенціал та обмеження : Тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції (К., 18 березня 2010р.) / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. — К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. — С. 118-123.
12. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — 1998. — 512 с.
13. Леонтьев Д. Духовность, саморегуляция и ценности / Д. Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета, 2005, № 7). — С. 16–21.
14. Лоуренс А. Первин, Оливер П. Джон. Психология личности. Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 607 с.
15. Мудрые мысли. Сократ. [Електронний ресурс] — Режим доступу : http://www.epwr.ru/quotation/txt_375_2.php. — Назва з екрану.
16. Осин Евгений. Аутентичность. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия / Е. Осин. — Вып. 2/2004(5). — Ростов-на-Дону. — С. 88-93.
17. Панферов В. Н. Диалог и общение [Текст] / В. Н. Панферов // Человек в мире диалога. Тез. докл. и сообщений.—Л. : Образование, 1990. — С. 100–103.
18. Практикум по психологии [Текст] : общая и социальная психология / Ред. Н. Д. Творогова. — М. : Медицинское информ. агентство, 1997. — С. 202-203.
19. Притчи. [електронний ресурс] — режим доступу : <http://vtvmir.kz/cit/pritchi02.htm>. - Назва з екрану.
20. Притчі. [електронний ресурс] — режим доступу : <http://www.info-library.com.ua/books-text-4170.html> - назва з екрану.

21. Притча о медведе в тесной клетке. [электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.syntone.ru/library/parables/content/4289.html> – Назва з екрану.

22. Психология отношений. Лабиринт. [электронный ресурс] – Режим доступа : <http://artpsiholog.ru/pritcha-labirint/>

23. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Издательская группа. – « Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

24. Рюмшина Л. И. История становления экзистенциально-гуманистических идей в зарубежной психологии / Л. И. Рюмшина // Учебно-методическое пособие к спецкурсу: «Экзистенциально-гуманистическая психология как психология бытия» (магистратура), Ростов-на-Дону, 2007. – 25 с.

25. Телегин М. В. Сократический, воспитательный диалог / М. В. Телегин. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.p4c.ru/index.php?view=book&item=498&cat=0&full=yes> – назва з екрану.

26. Телегин М.В. Воспитательный диалог. / М. В. Телегин // Образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста. – 3-е изд. – ООО «Издательство «ДеНово», 2012. – 288 с.

27. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл // – М. : Прогресс, 1990. – 360 с.

28. Чепелева Н. В. Процессы понимания и интерпретации в деятельности практического психолога / Н. В. Чепелева // Практична психологія: теорія, методи, технології. – К., 1997. – С. 102–109.

29. Чепелева Н. В. Розвиток особистості у контексті пост-некласичної психології // Н. В. Чепелева / П Міжнародна науково-практична конференція «Гене́за буття особистості» (19-20 грудня 2011 року). – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том 1. – С. 87–90.

Т. С. Гурлева. Условия и методы психологической помощи человеку в овладении смыслом личностного существования

В статье идет речь о теоретико-методических основаниях психологической помощи человеку в овладении смыслом личностного существования в контексте экзистенциально-гуманистического направления психотерапии и консультирования. В качестве метода психологической помощи рассматривается диалог. Материалом для обсуждения в ходе диалогового общения предлагаются притчи.

Ключевые слова: смысл личностного существования, экзистенциально-гуманистическое направление, условия и методы, диалог, притча, психологическая помощь.

T.S.Gurleva. Conditions and methods of psychological aid for a human in mastering the meaning of personal existence

The article concerns the theorethico-methodological foundations of psychological aid in mastering the meaning of personal existence in the context of existential-humanistic trend of psychotherapy and consultation. As the method of psychological aid, the dialogue is observed. As the material for discussion during the dialogue communication the parables are suggested.

Key words: the meaning of personal existence, existential-humanistic trend, conditions and methods, parable, psychological aid.

Моральнісна самореалізація людини як феномен психологічної практики

Демидюк, Н.П.
Інститут психології ім. Г.С. Костюка
НАПН України

Дана стаття висвітлює психологічний контекст проблеми розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації, яка охоплює широкий спектр феноменів моральної самосвідомості та моральної поведінки особистості, зокрема, таких як: совість, честь, почуття обов'язку, справедливості, сорому та ін. Представлений аналіз необхідних умов активності совісті дозволить оптимізувати психотерапевтичний вплив з метою розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації.

Ключові слова: мораль, моральність, моральнісна самореалізація, моральна самосвідомість, моральний ідеал, совість, честь, гідність.

Постановка проблеми

Попри широке визнання наявності моральної кризи у сучасному суспільстві і гучні декларації стосовно відновлення духовних цінностей на сторінках філософсько-етичної, педагогічної та психологічної літератури варто зазначити, що прикладні аспекти її подолання мало представлені у вигляді технологічних моделей чи